

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Илькина С. Н.

Николаева О.Б.

Миронов М.Ю.

Протокол №9 от «29»
августа 2023 г.

Приказ № 90-О от «31»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура
на 2023-2024 учебный год
учителя Аладиной Марии Олеговны**

Класс - 11

Всего часов в год – 68; Всего часов в неделю - 2

Срок реализации программы - 1 год

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; # ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно- смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные,

коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; # овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

№ п/п	Название темы	Название темы практической части	Кол-во часов
1	Основы знания о физической культуре	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на	в процессе

		Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	урока
2	Способы двигательной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	в процессе урока
3	Физическое совершенствование: <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; кувырок вперед в группировке, кувырок назад до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; стойка на лопатках мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа опорные прыжки, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	15
4	<i>Легкая атлетика</i>	Бег: 60 м; 100м.; 400м.; 1000м.; 2000м. (д); 3000м. (ю); кросс до 15 мин.; бег с препятствиями и на местности; эстафеты; 6 минутный бег; Прыжки: в длину с 7-9 шагов с разбега; высоту с прямого 3-5 шагов разбега; прыжки и многоскоки Метание: с места на дальность, в цель, 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски и ловля набивного мяча различными способами	25
5	<i>Лыжная подготовка</i>	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; подъем «полуёлочкой»; торможение «плугом»; «коньковый ход»; до 5 км.	16
6	<i>Спортивные игры</i>	Баскетбол: остановка двумя шагами и прыжком; ведение мяча; броски одной и двумя руками с места и в движении; выбивание и вырывание мяча; Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Волейбол: прием мяча сверху двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача; прямой нападающий удар	12
7	Общеразвивающие упражнения	Развитие основных физических качеств.	в процессе урока

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов по рабочей программе
1	Легкая атлетика (выполнение тестов ГТО)	25
2	Спортивные игры (баскетбол)	4
3	Гимнастика с элементами акробатики (выполнение тестов ГТО)	15
4	Лыжная подготовка (выполнение тестов ГТО)	16
5	Спортивные игры (волейбол)	4
6	Спортивные игры (футбол)	4
	ИТОГО	68

Тематическое планирование.

№ п/п	№ п/п урока в теме	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	4 часа	
1.	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
2.	2	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
3.	3	Бег 60 метров (2-3 повторения).	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
4.	4	Бег на 100 метров (2-3 повторения), ГТО.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	4 часов	
5.	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
6.	2	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
7.	3	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
8.	4	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11 часов	
9.	1	Учёт бега на 100 метров, ГТО.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
10	2	Бег на 200 метров без учета времени.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
11	3	Бег на 2000 метров с фиксированием результата, ГТО.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
12	4	Метание гранаты (500 -700 гр.), ГТО. Бег на 400 м.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
13	5	Учет метания гранаты (500 - 700 гр.), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их

				выполнении; экономного расходования времени.
14	6	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
15	7	Бег на 600 метров (д), 1000 метров (м).	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
16	8	Разучивание и закрепление техники прыжка в высоту, способом перешагивания.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
17	9	Разучивание и закрепление техники прыжка в высоту, способом перешагивания.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
18	10	Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение с 7-9 шагов разбега.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
19	11	Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение с 7-9 шагов разбега.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15 часов	
20	1	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
21	2	Акробатика. Кувырок вперед-назад. Наклон вперед из положения стоя, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
22	3	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушагат (д).	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

23	4	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
24	5	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
25	6	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
26	7	Акробатика. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя, ГТО.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
27	8	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
28	9	Упражнения на пресс. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ГТО.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
29	10	Упражнения на пресс. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ГТО.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
30	11	Освоение висов. Подтягивание на высокой перекладине (ю) и на низкой перекладине (д), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
31	12	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
32	13	Акробатика. Подтягивание на высокой перекладине (ю) и на низкой перекладине (д), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий,

				проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
33	14	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
34	15	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, ГТО.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
35	16	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, ГТО.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16 часов	
36	1	Инструктаж по т/б на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно- политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
37	2	Попеременный двухшажный ход.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
38	5	Одновременный бесшажный ход.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
39	6	Спуск наискось. Бег на лыжах на 3 километра, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
40	7	Коньковый ход без палок.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

41	8	Спуск наискось. Бег на лыжах на 3 километра, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
42	9	Подъём ступающим шагом.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
43	10	Торможение упором.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
44	11	Учёт бега на лыжах на 3 километра, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
45	12	Непрерывное передвижение.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
46	13	Скользкий шаг. Бег на лыжах на 5 км. (ю) и на 3 км. (д), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
47	14	Попеременный двухшажный ход.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
48	15	Одновременный бесшажный ход.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
49	16	Спуски и подъёмы. Бег на лыжах на 5 км. (ю) и на 3 км. (д), ГТО.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

50	17	Спуски и подъёмы. Бег на лыжах на 5 км. (ю) и на 3 км. (д), ГТО.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10 часов	
51	1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).	1	Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
52	2	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. Совершенствование низкого старта.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
53	3	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
54	4	Закрепление и совершенствование прыжка в длину с места, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
55	5	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
56	6	Закрепление и совершенствование метания гранаты в даль, ГТО. Бег на 100 м.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
57	7	Закрепление техники бега на 100 метров. (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(д), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
58	8	Бег на 2000 метров, ГТО.	1	Групповая форма работы с целью развития

		Эстафета 4*100 метров		навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
59	9	Бег на 2000 метров, ГТО. Эстафета 4*100 метров	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
60	10	Прыжок в длину с разбега, ГТО. Бег на 200 метров.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФУТБОЛ	4 часов	
61	1	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
62	2	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
63	3	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
64	4	Ведение мяча, отбор мяча.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	4 часов	
65	1	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
66	2	Обучение и закрепление передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
67	3	Закрепление и совершенствование верхней и нижней подача мяча.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их

				выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
68	4	Двухсторонняя игра	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

Учебно-методическое обеспечение.

Программа: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

Учебник: Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень В.И.Лях –М.: Просвещение, 2020

Учебные пособия:

1. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий– М.: Просвещение, 2016.

2. Дневник самоконтроля школьника.

Методические пособия:

1. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. –М.: Просвещение, 2016.

2. Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность / авт.-сост. Е.П. Колганова – Волгоград: Учитель, 2014.

3. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев – Волгоград: Учитель: И.П.Гринин Л.Е., 2017.

4. Ю.А.Гордеев. Формирование компетентности школьников в области физической культуры в условиях реализации ФГОС второго поколения. (сб. Информационно-образовательная среда как условие реализации Федерального государственного образовательного стандарта. Методические рекомендации. В 3 частях. Часть 3. – Ульяновск, УИПК ПРО, 2015.

5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2016.

6. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. М.: «Планета», 2015.

7. «Развивающие игры на уроках физической культуры». Ю.Г. Каджаспиров. – М.: Дрофа, 2015.

Электронные образовательные ресурсы. Образовательные порталы:

1. Учи.ру

2. Якласс

3. Российская электронная школа

4. Интернет урок.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x10м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Оценочные материалы.

Нормы комплекса ГТО.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	5-ая ступень (16-17 лет)					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см. от уровня скамьи)	4	6	11	5	8	15
ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ (ТЕСТЫ)							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить		6	7	8	6	7	8

